



Il mio piano alimentare settimanale

PASTO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Colazione	SCEGLI TRA LE OPZIONI PER LA COLAZIONE	SCEGLI TRA LE OPZIONI PER LA COLAZIONE	SCEGLI TRA LE OPZIONI PER LA COLAZIONE	SCEGLI TRA LE OPZIONI PER LA COLAZIONE	SCEGLI TRA LE OPZIONI PER LA COLAZIONE	SCEGLI TRA LE OPZIONI PER LA COLAZIONE	SCEGLI TRA LE OPZIONI PER LA COLAZIONE
Spuntino mattutino	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA
Pranzo	PIATTO UNICO CON RISO INTEGRALE O ALTRO CEREALE CON LEGUMI + VERDURA	PRIMO DI PASTA O ALTRO CEREALE CON UOVA + VERDURA	PRIMO DI RISO ALTRO CEREALE E FORMAGGI + VERDURA	PRIMO DI PASTA O ALTRO CEREALE CON SUGO DI PESCE + VERDURA	PIATTO UNICO CON ORZO O ALTRO CEREALE CON LEGUMI + VERDURA	PRIMO DI PASTA O ALTRO CEREALE CON SUGO DI CARNE + VERDURA	PRANZO DELLA DOMENICA
Merenda	FRUTTA SECCA E FRUTTA FRESCA	YOGURT E FRUTTA FRESCA	FETTE BISCOTTATE E YOGURT	FRUTTA SECCA E FRUTTA FRESCA	YOGURT E FRUTTA FRESCA	FRUTTA SECCA E CRACKERS	FRUTTA FRESCA E YOGURT
Cena	SECONDO A BASE DI PESCE CON VERDURE E PANE	SECONDO A BASE DI CARNE CON VERDURE E PANE	SECONDO A BASE DI PESCE CON VERDURE E PANE	SECONDO A BASE DI LEGUMI CON VERDURE E PANE	SECONDO A BASE DI UOVA CON VERDURE E PANE	PASTO LIBERO (ES. PIZZA)	SECONDO A BASE DI LEGUMI, O MINESTRA CON LEGUMI CON VERDURE E PANE



Devo bere almeno 5 bicchieri da 200ml ciascuno di acqua al giorno.